



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## Projekt edukacyjny w SP 3

Publikowane od

07.04.2025 15:26:30

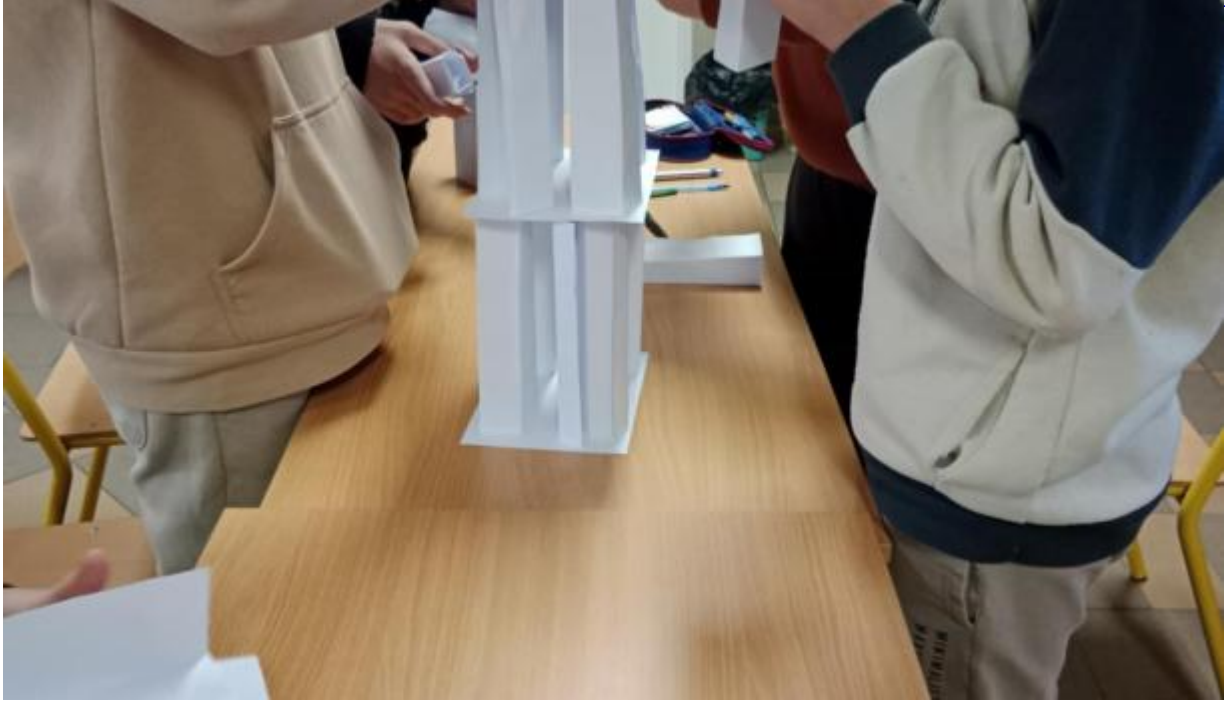


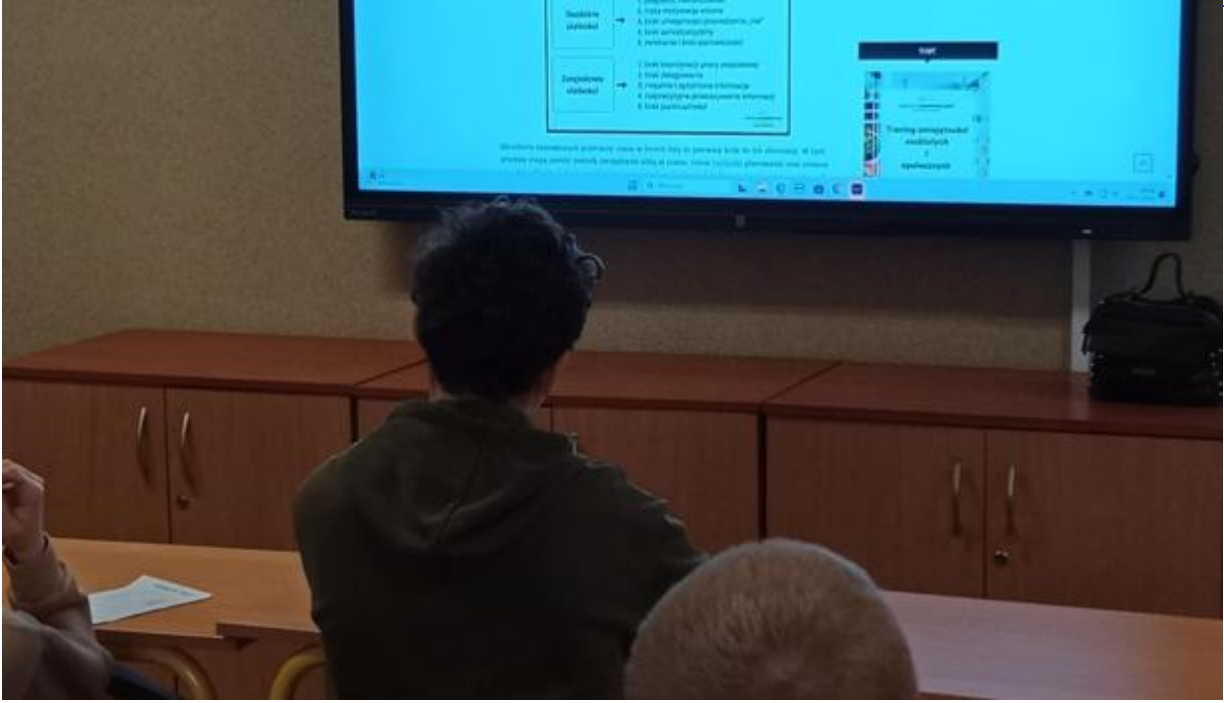
Uczniowie klas 7b i 8b wzięli udział w projekcie badawczym pt. „W jaki sposób nastolatki zarządzają sobą w czasie?” Działania projektowe dotyczyły teje właśnie kompetencji. Uczniowie uczyli się właściwie zarządzać swoim czasem. Początkowo

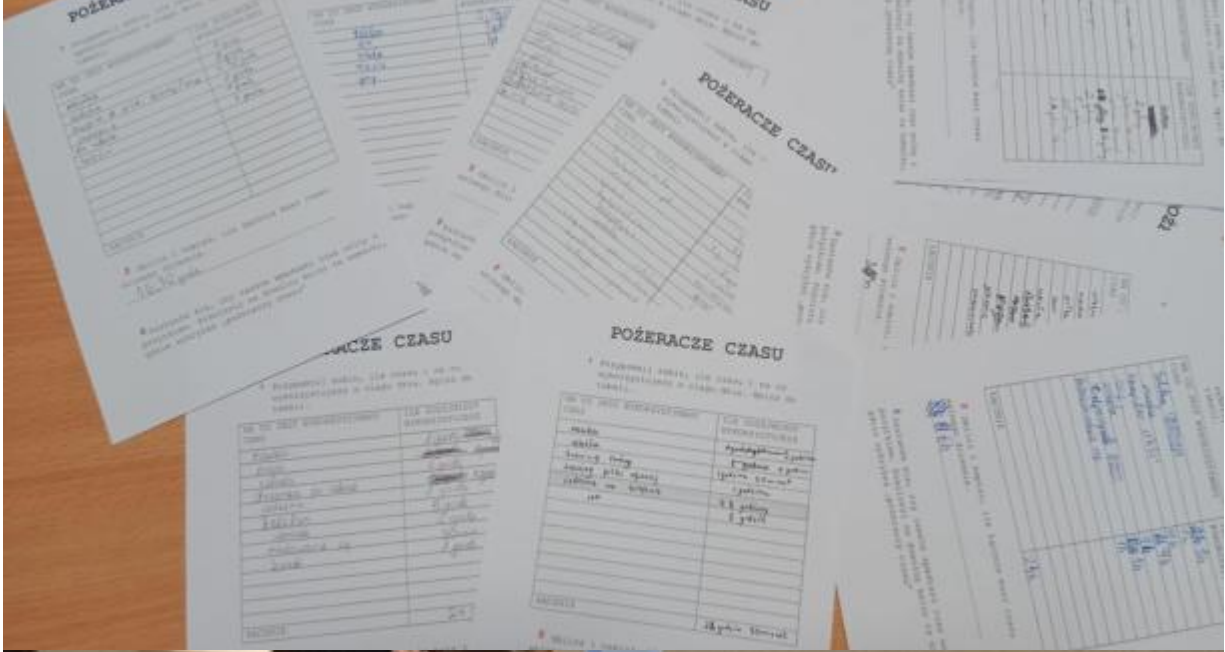
wykonalili kartę pracy obrazującą ich aktualne gospodarowanie czasem wolnym i zrozumieli jak wiele czasu tracą na działania bezproduktywne, niepotrzebne. Następnie uczestnicy projektu grali w gry i brali udział w zabawach nakierowanych na umiejętność zarządzania czasem zarówno w pracy/szkole jak i w czasie wolnym. Podczas warsztatów uczyli się też jak planować działania, poznali odpowiednie do tego plannery cyfrowe, edytowali je wg własnych potrzeb, a także nauczyli się jak pracować pod presją czasu i natłoku obowiązków między innymi poprzez właściwy podział zadań na krótko i długoterminowe oraz pilne i mniej ważne. Uczniowie poznali także zasadę work-life ballance i stworzyli własny poradnik o takim tytule.

mate



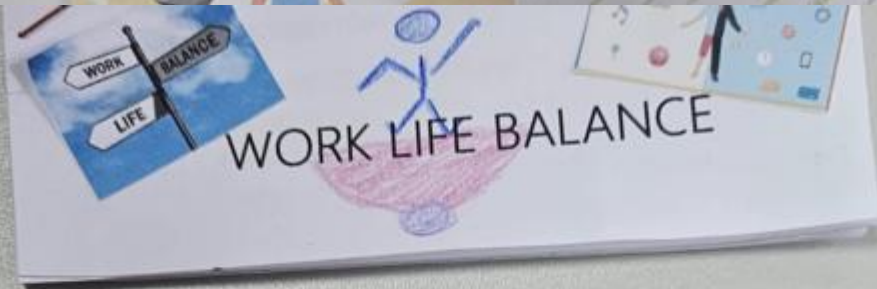






Ustal priorytety  
Nie staraj się robić wszystkiego naraz.  
Skup się na tym, co ważne.

Twoje ciało i umysł to Twój kapitał -  
inwestuj w nie poprzez mądre zarządzanie czasem.  
Równowaga to klucz do sukcesu i szczęścia.



#### Uniwersalne wskazówki

Zmieniaj otoczenie  
Spędzaj czas na świeżym powietrzu - las, park, góry.  
Krótkie wyjazdy weekendowe odświeżają umysł.  
Utrzymuj kontakty społeczne  
Rozmawiaj z bliskimi i przyjaciółmi.  
Wspólne chwile budują pozytywne emocje.  
Unikaj skrajności





osobisty styl pracy oraz metod pracy	→	<ol style="list-style-type: none"><li>3. próba realizacji zbyt wielu spraw naraz</li><li>4. brak wiedzy o wszystkich czynnościach</li><li>5. spontaniczne priorytety</li></ol>
Osobisty styl pracy	→	<ol style="list-style-type: none"><li>1. bałagan na biurku, miejscu pracy</li><li>2. bałagan w papierach, dokumentach</li><li>3. chęć znajomości wszystkich faktów</li><li>4. wchodzenie w biurokratyczne procedury</li><li>5. tworzenie niepotrzebnych notatek, pism</li></ol>
Zakłócenia tworzone przez innych	→	<ol style="list-style-type: none"><li>1. rozmowy telefoniczne</li><li>2. niezapowiedziani goście</li><li>3. przedłużone narady</li><li>4. odwracanie uwagi, hałas</li><li>5. rozmowy prywatne - plotkowanie</li></ol>
Osobiste słabości	→	<ol style="list-style-type: none"><li>1. pośpiech, niecierpliwość</li><li>2. niska motywacja własna</li><li>3. brak umiejętności powiedzenia „nie”</li><li>4. brak samodyscypliny</li><li>5. zwlekanie i brak stanowczości</li></ol>

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/artukul/projekt-edukacyjny-w-sp-3>